

## אימון בהכלה, שלב 5 – תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ותרגלו את התגובות שלכם במצבים בהם הילד זקוק לתמיכה רגשית.

\* מצבים שונים ולא רק המקרה המודגם בסרט.

2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	3. האם אתם מרגישים שינוי... ?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	ביכולת לזהות מה הילד מרגיש?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	להתגבר על הרגש שלכם, כדי להתמקד במה שמרגיש הילד?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	לומר לילד שאתם מבינים מה הוא מרגיש?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	ביכולת לאפשר לילד לבטא את הרגש, מבלי לשפוט או ליפות את המצב?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	באפשרות לחבק, כתגובה?

4. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.

כעבור שבוע התכוננו על הטבלה: האם חל שינוי בתגובות שלכם לאורך השבוע?

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או לאתר.